



УНИВЕРЗИТЕТ У НОВОМ САДУ
ПРИРОДНО- МАТЕМАТИЧКИ ФАКУЛТЕТ
ДЕПАРТМАН ЗА ГЕОГРАФИЈУ, ТУРИЗАМ И
ХОТЕЛИЈЕСТВО



МАСТЕР СТУДИЈЕ

РЕГИОНАЛНЕ СРПСКЕ ГАСТРОНОМИЈЕ



Проф. др Милијанко Ј.Портић

НОВИ САД, 2019.

ГЕОГРАФИЈА СРБИЈЕ

- Србија се налази, у Југоисточној Европи и у Панонској низији региону средње Европе.
- Граничи се са Мађарском, Румунијом, Бугарском, Северном Македонијом, Албанијом, Црном Гором, Хрватском и Босном и Херцеговином.
- Главни град је Београд, а већи градови су: *Нови Сад, Ниш, Крагујевац, Приштина, Зајечар...*
- Већи део Србије припада сливу Дунава, а остале веће реке су: Тиса, Сава, Дрина, Велика Морава, Западна Морава, Јужна Морава, Ибар и Тимок.
- У Србији постоје вештачка, природна, глацијална, крашка, еолска и речна језера.

- Србија има 5 статистичких региона,
а то су:



1. АП-Војводина,
2. Београд,
3. Шумадија и Западна Србија,
4. Јужна и Источна Србија и
5. Косово и Метохија



Слика број 1. Региони Србије

ГЕОГРАФСКИ ПОЛОЖАЈ ВОЈВОДИНЕ

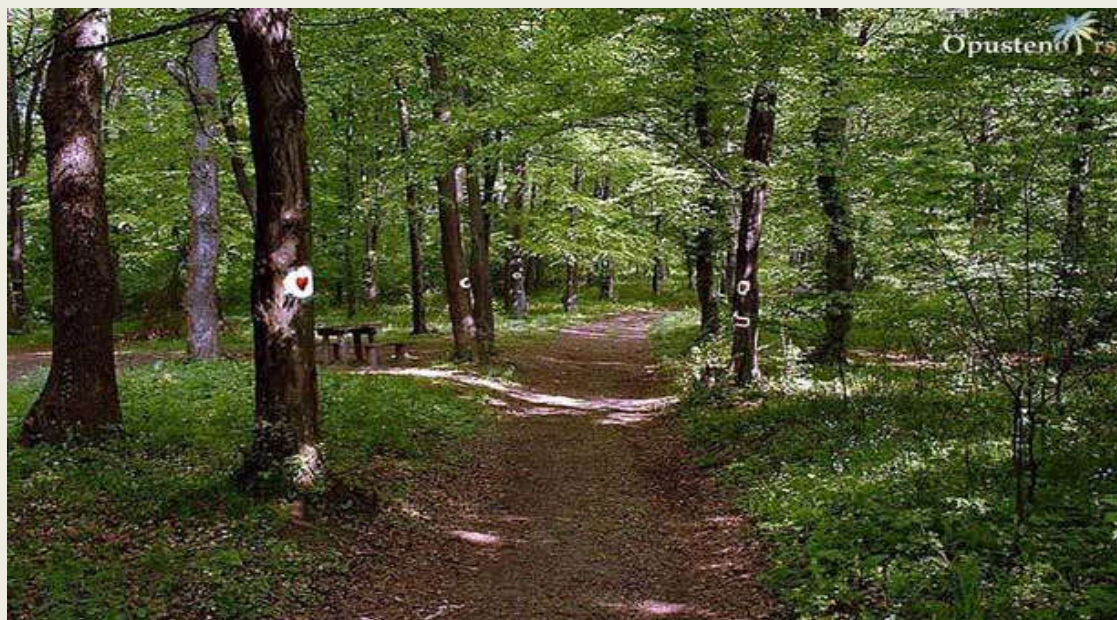


- 1) Аутономна Покрајина Војводина чини северну покрајину Републике Србије.
- Граничи се Мађарском, Румунијом, Хрватском и Босном и Херцеговином.
- Војводина обухвата: Банат, Бачку и Срем.
- Главни покрајински управни, привредни и културни центар је Нови Сад, а остали важнији градови су: Суботица,
 - Зрењанин,
 - Панчево,
 - Кикинда, Сомбор...
- У Војводини живи преко 25 националних или етничких заједница.

- На подручју Војводине издвајају се 4 елемента рељефа:



1. *Алувијалне или наносне равнице*
2. *Лесне заравни изван алувијалних равни*
3. *Пешчаре и*
4. *Стари планински масиви.*



Слика број 2. Фрушка Гора

СТАНОВНИШТВО

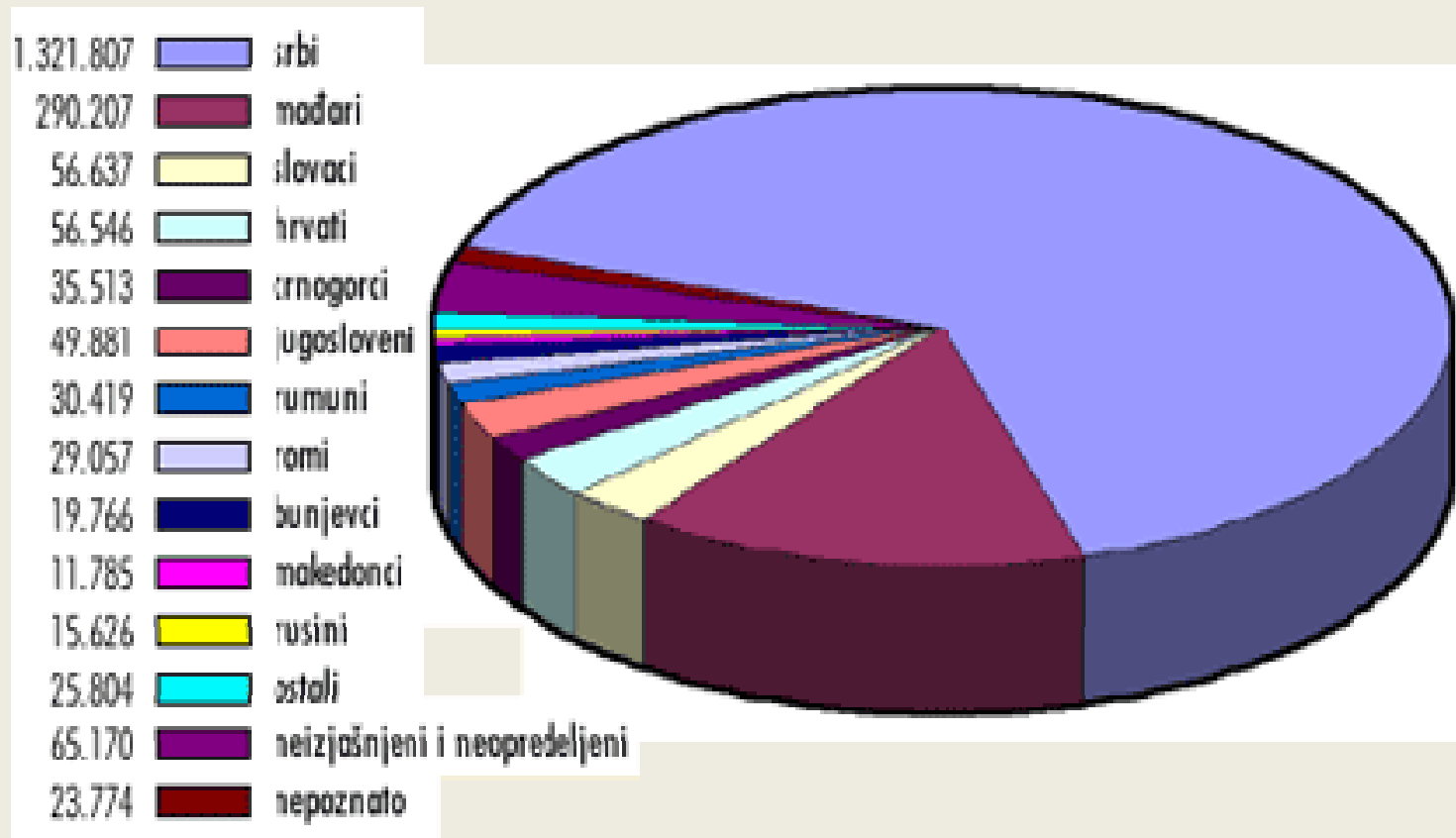


График број 1. Становништво у Војводини

УТИЦАЈ ДРУГИХ ДРЖАВА, НАРОДА НА ГАСТРОНОМИЈУ ВОЈВОДИНЕ



- У 17. веку писано је о припремању хране.
Захарије Орфелин објављује прву књигу куварских рецепата.
- Војвођанска кухиња је, мешавина различитих утицаја народа који вековима живе на овом простору.
- На исхрану и припремање јела у Војводини, утичу:
 - Немци,*
 - *Мађари,*
 - *Румуни и Словаци.*
- Гастрономија је једна од најатрактивнијих туристичких понуда Војводине.

РЕЛИГИЈА, ОБИЧАЈИ И ОБРЕДИ



- Срби, Црногорци, Македнци, Румуни, Роми и Украјинци су православци, Мађари, Хрвати и Русини су католици, Словаци су протестанти, и постоји одређен број муслимана и других верских заједница.



- *Слика број 3. Народна ношња Војводине*

Обичаји у Војводини



Свадбе- млада носи венац од паунових пера, ради урока, црвени кончић, марамице или вео.

Нај-карактеристичније, за војвођански крај је да девојка за бољу плодност око паса носи свитак од очевих гаћа.

- Свадбени симболи:



1) Гађање јабуке- сватови нису могли у младино двориште док женик пушком не обори јабуку (симбол плодности) пободену високо на штап.

2) Лупање чаша- невеста пије из стаклене чаше, те је баца.

3) Ако се полуна родиће мушко, а ако остане читава биће девојчица.

4) Бацање сита- млада га баца на кров куће, па ако се на њему задржи, задржаће се и невеста.

5) Преношење преко прага- верује се да испод кућног прага почивају духови предака, па га млада прескаче да их не би увредила.

Вијање Божића



У свим селима Војводине, на Божић одржавао се обичај јахања коња.

Јахачи јуре кроз село „вијајући Божић“.

Одмах после божићног, ручка сељани су изводили коње из штала, свечано их опремали и у галопу јурили сеоским улицама.

Најчешће су јахали момци или млади ожењени људи.

Свраћали су у куће, рођака или домове у којима је била девојка за удају.

Када би у кућу навратио нови зет или унук, јахач би добијао кошуљу (преко рамена су му везивали комад белог домаћег платна за кошуљу) или је пешкир везиван за коња.

**Божихни обичаји националних мањина у
Војводини:**



Свака национална мањина у

Војводини је у већој или мањој мери кроз векове успевала да сачува своје божихне обичаје као што су.



- *Буњевци*
- *Русини*
- *Мађари*

ЕТНО-ГААСТРО-ПРОИЗВОДИ ВОЈВОДИНЕ

СВАДОДНЕВИЦА



Слика број 4. Шунка и кобасица



Слика број 5. Крофна



Слика број 6. Пудинг

ГАСТРОНОМСКИ ПРОИЗВОДИ ВОЈВОДИНЕ



У Војводини има 5 обавезних оброка:

1)Доручак, 2,3)Две ужине, 4)Ручак и 5)Вечера.

- Доручак:
- *сланина,*
- *шунка,*
- *чварци,*
- *кобасице,*
 - *кулен,*
 - *сир,*
 - *кајмак,*
 - *кајгана,*
- *завијаче и хлеб,*
 - *пекмез,*
 - *компот,*
- *палачинке и крофне.*

- Ужинама се смањивала глад од доручка до ручка, и од ручка до вечере:



а) Преподневна ужина: хлеб са паштетом, машћу, пекмезом, разне погаче и кифлице, хлеб попрскан водом и шећером, јабуке или неко друго воће.

б) Послеподневна ужина: мекике, колачи од воћа или само воће, пудинзи.

- Најкарактеристичнији оброк у Војводини је
 - “РУЧАК”.
 - Где се најчешће спремају:
 - Суне,
 - Кромпир и тесто, а, као што рекосмо,
 - у Војводини је :
најпознатији
“НЕДЕЉНИ РУЧАК”



Слика број 7. Ситни колачи

- Недељни ручак чине:



- *Говећа супа са резанцима,*
- *Ринфлајш са парадајз сосом,*
- *Печење од свињског меса са кромпиром и кобасицом,*

*

- *Разне салате и десерти попут*

- *штрудле,*
- *ситних колача и*
- *Шненокли,...*

“ВЕЧЕРА” у војвођанским домовима никада није постојала реда ради!



- За вечеру се једу:
 - *Кувана јаја,*
 - *Кобасица и*
- *Разни сухомеснати производи.*

- На војвођанској трпези највише је заступљено:
 - *Свињско,*
 - *Живинско,*
- *Говеђе и овчије месо.*

- Од меса се праве познате шницле:



- *Бечка,*
 - *Париска и натур,*
 - *Филоване шницле са:*
 - *Кајмаком и сиром,*
са шунком или сланином, затим,
Паприкаши,
 - *Перкетли, и,*
- *Гулаши су веома цењени специјалитети.*

- Значајан део војвођанске кухиње чине:



Слатководне рибе:

шаран,

кечига,

смуђ,

сом,

штука,

деверика, лињак,...

- *Дивљач се прави у комбинацији са:*

шумским плодовима,

поврћем и

јагодичастим воћем.

ОМИЉЕНЕ ЖИВОТИЊИЦЕ-ЖИВИНЕ:



Слика број 8. Прасе



Слика број 9. Певац



Слика број 10. Јагње



Слика број 11. Говече

• Војвођанима су омиљена јела, су јела која се једу кашиком, као што су:



- Ђувеч, пасуљ, сарма, пуњена паприка, варива кувана на густо од: бораније, грашка, купуса,...
- Салате: парадајз, паприка, купус, краставац, цвекла, туршија, српска и шопска и од слатких компот салата.

Омиљена сваакодневица



Слика број 12. Компот од кајсија

- Теста су део традиције Војвођанске културе:
- *Кифлице, погачице* -празне, слане или слатке, ...
 - *Ваљушици,*
 - *Трганчићи,*
 - *Тарана,*
 - *Шнуфнудле,*
- *Гибанице-са сиром, вишњама, јабукама,...*



Слика број 14. Гурабије

- Војвођани воле и: *ташке, гомбоце, крофне, бундевару и палачинке, ...итд,...*

- Војвођанске послastiце:



- Штрудле са:



- са маком,



- са орасима,

- са вишњама,

- са рогачем,

- Разне облатне,

- Гурабије,...



ПИЋА ВОЈВОДИНЕ

- За војвођанско подручје карактеристични су:
 - *домаћа кафа,*
 - *локални сокови,*
 - *јогурт, вино,*
 - *пиво и ракије.*
- Домаћа пића Војводине:
 - *цибера,*
 - *боза,*
 - СОКОВИ ОД:
 - *парадајза,*
 - *кајсија,*
 - *шљива,*
 - *вишања,*
 - *ружа и лековитог биља.*
- Ракија представља неизоставно пиће у свакодневном животу.

• Некада се производила ракија од:



- кукуруза,
- дрењина,
- ликер од ораха, а,



- Данас се њима могу додати и ракије од:

шљива, дуња,

- кајсија,

- грозђа,

- дуда,

- јабука,

- крушака, и,...



- Поред домаћих, безалкохолних пића и,
 - ракије,
- на просторима Војводине се производи али, и,
“није пиво”.
- *Пиварство је једна од водећих* индустријских
грана у Војводини, и,
почива на производњи хмеља!



ОМИЉЕНО ПИЋЕ И НАПИТЦИ У ВОЈВОДИНИ



Слика број 15. Домаћа кафа



Слика број 16. Пиво



Слика број 17. Ракија шљивовица

БАЧКА И ЊЕН ГЕОГЕРАФСКИ ПОЛОЖАЈ



Географски положај:

- *Бачка је географска област у Србији и Мађарској,*



- *На западу и југу се граничи са:*
 - *Дунавом,*
 - *На истоку са Тисом,*
 - *А, на северу са Мађарском.*

- **На територији Војводине,**

- Бачка је административно подељена на 3 округа:

1. *Јужнобачки округ,*

2. *Севернобачки округ и*

3. *Западнобачки округ*

- **Већи градови су:**

- Нови Сад, Суботица, Сомбор, Бачка Паланка, Врбас, Бечеј и Сента.

Бачко тло је:

готово без шума и руда,

зато је развијено сточарство,

које представља главно занимање овог подручја!

- **Знатно је гајење коња,**
- *рогате марве крупног зуба,*
 - *оваца и свиња.*
- **Од индустрије је најзначајнија:**

млинска, а,

важна је и индустрија конопље и свиле.



Слика број 18. Кудеља

УТИЦАЈ ДРУГИХ ДРЖАВА И НАРОДА НА РАЗВОЈ ГАСТРОНОМИЈЕ У БАЧКОЈ



У Бачкој се налазе трагови насеља још из каменог доба.

Највише покрај Дунава и Тисе, а,

- *најважнија су код:*
 - *Богојева,*
 - *Апатина, Аде, Сенте и Титела.*
- **Има много трагова из бронзаног доба,**
- *као и трагова присуства разних народа, као што су:*
 - *Келти,*
 - *Римљани,*
 - *Хуни,*
 - *Авари,*
 - *Словени и*
 - *Германи.*

- *Словени се у Бачкој* први пут помињу у 6. веку.
 - *У 9. веку*, Бачком је владао, Бугарски војвода Салан.
- *После заузимања* панонског басена од стране Мађара,
јављају се као становници Бачке:
Мађари и Печензи.

- *Војводина, а са њом и Бачка,*
представљале су центар ратова и разарања!

- *Вековима су ови простори Србије,*
били насељавани другим народима и нацијама,
различитим културама и обичајима.

- *Самим тим,*
на овим просторима су се смењивале и бројне кухиње, и,
традиције тих народа,
који су остављали трагове своје кухиње у нашој земљи, и,
на нашим просторима.

- *На Гастрономију Војводине и саме Бачке имале су утицаја:*
 - Мађарска,*
 - *Немачка,*
 - *Турска,*
 - *Хрватска,...*

ТРАДИЦИЈА И ОБИЧАЈИ БАЧКЕ

- Породични празник,

Сваког домаћинства, представља клање свиња-

“Свињокољ”.

- *Припремају се разни специјалитети попут:*
 - *Кобасица,*
 - *Домаће џигерњаче,*
 - *Крвавице,*
 - *Шваргле,*

- Од осталих јела,

која се спремају од ових специјалитета,

треба споменути и паштету од:

Џигерице и чварака,

Свињски језик из саламуре,

Чварке у масти и „посне“ пихтије!

- *Када дође време за свињокољу,*

домаћице месе:

кифлице са салом и пекмезом,

погачице са салом,

а понекад се на њиховој трпези нађу и крофне.

ОМИЉЕНИ АУТЕНТИЧНИ СПЕЦИЈАЛИТЕТИ У БАЧКОЈ



Слика број 19. Крвавица



Слика број 20. Чварци



Слика број 21. Шваргла

ЗАЧИНИ

- *У Бачкој се најчешће употребљавају следећи зачини:*



- *ловоров лист,*
- *тучена паприка,*
 - *бибер,*
 - *бели лук,*
- *мајоран и першун.*
- **Ловоров лист се користи за:**
 - *супе,*
 - *чорбе,*
 - *варива,*
 - *јаја,*
 - *сосеви,*
- *јела са месом и маринаде.*

Слика број 22. Ловоров лист

- Паприка:



- *У Српској и Мађарској кухињи, ретко које јело се може замислити, без додавања алевe паприке,*

- Јела као што су:

- *гулаши,*

- *сосови,*

- *варива,*

- *салате,*

- *сиреви,*

- *јела од риба и меса, која, добијају своју црвену боју и пријатну арому управо захваљујући паприци.*

Бибер:

- У Гастрономији Бачке, се употребљава највише:

“Млевен бибер”,

углавном за јела са роштиља,

али и бибер у зрну за супе и маринаде!

- *Један од најпознатијих* бибера је,

“бели бибер”.

- *Незаменљив је* у производњи кобасица, користи се и код конзервисања трајних конзерви и готових јела, као и за fine сосеве!

- **Бели лук:**
- **Употребљава се за:**
 - *супе,*
 - *чорбе,*
 - *сосове,*
 - *печену свињетину,*
 - *јагњетину,*
 - *дивљач,*
 - *перад,*
 - *варива као и за рибе.*
- **Омиљен је,** ароматичан додатак у кобасичарству.

АУТЕНТИЧНИ ОМИЉЕНИ ЗАЧИНИ БАЧКЕ



Слика број 23. Паприка



Слика број 25. Бели лук



Слика број 24. Бибер

ГАСТРОНОМСКИ ПРОИЗВОДИ БАЧКЕ

Супе и чорбе

- Супе и чорбе у овим деловима Војводине, заузимају посебно место, јер се користе у сваком домаћинству.

- *У овим регионима послужују се:*

Супе или чорбе од различитих врста меса и поврћа, или,

Бела чорба, која је позната под називом „Рагу чорба“,

Чорба „Киселица“ и

разне врсте рибљих чорби,...



Слика број 26. Телећа рагу чорба

Главна јела

- *Главна јела су обично од меснате, природе са додатком:*

Разног бареног поврћа и разних слатких компота, као и, сосови који су карактеристични за овај део Србије.

- Од главних јела од меса значајно место заузимају:

Гулаш,

Паприкаш,

Токањ,

Перкелт,

Ајмокац,

који се припремају уз обилно коришћење:

црног лука, парадајза и других врста поврћа.

- *Кувају се са различитим зачинима, попут млевене црвене паприке.*
 - *Мђт. неизоставан је „Ринфлајш“,*
Кувано говеђе месо са куваним кромпиром и сосом.

Десерти

- Бачка кухиња је царство, колача и сваки оброк се завршава слатким јелом или посластицом!



- Од колача приремају се:

- *Гурабије,*
- *Медењаџи,*



- *Пуслице и разне и многобројне торте.*
- *С јесени, домаћинске столове краси и китникез,*
а веома честе су и,
кнедле са шљивама надалеко познате као гомбоџе.



Слика број 28. Пуслице



БАНАТ

Географски положај баната

- *Банат се простире између:
Тисе, Дунава, Румунске и Мађарске границе.*
- *Највећи градови Баната су:
Зрењанин, Панчево, Вршац и Кикинда.*
- *У Србији, географско подручје Баната подељено је на
4 округа:*
 1. *Северно-банатски округ*
 2. *Средње-банатски округ*
 3. *Јужно-банатски округ, и,*
 4. *Округ града Београда*

- *Рељеф Баната је монотон изузев неколико морфолошких целина:*
 1. *Вршачке планине*
 2. *Бело-цркванска котлина*
 3. *Источно-банатска утолеглица*
 4. *Делиблатска пешчара Банатска лесна зараван*



Слика број 29. Белоцркванска језера

СТАНОВНИШТВО

- *Целокупна популација* износи око, 700. 000 становника, *што чини око 10%* укупне популације Србије.
- Процент Срба према попису из 2002. године у Банату је следећи:
 1. *Северно-банатски округ 43, 55%*
 2. *Средње-банатски округ 72,33%*
 3. *Јужно-банатски округ 70, 28%*

УТИЦАЈ ДРУГИХ ДРЖАВА, НАРОДА НА РАЗВОЈ ГАСТРОНОМИЈЕ БАНАТА

На Гастрономију Банта имале су утицаја:

Немачка,

- *Мађарска односно некадашње Аустроугарско царство,
Румунија и Словачка.*

- *Банатска кухиња је,*

*као део Војводине разноврсна и богата,
пуна меса од којег доминира првенствено свињско месо,
а богата је, и зачинима,
поврћем и воћем,
јер Банат има, веома плодно земљиште.*

•

- Банатска кухиња је,

*Пуна ратарских и повртарских биљака,
Ситне и крупне стоке,
Дивљачи и разноврсних слатководних риба.*

- *У раној прошлости,*

*Пшеница и кукуруз су представљали основу у
исхрани Банаћана,*

а данас се од:

пшеничног и кукурузног брашна,

припремају,

најкарактеристичнија јела и

пецива у овом крају.

- *Банаћани имају веома богат и обилан “Доручак и ручак”.*

За “Банатски Доручак” се послужује:

- *Сир, кајмак, кајгана са луком, сланина, качамак, палента, мамаљуга, жгањци.*
- *Банаћани су веома волели да спремају: Попару од старог хлеба и сира као и, белу кафу са цикоријом или дивком.*



Слика број 30. Попара од старог хлеба и сира



Слика број 31. Бела кафа

- **Стара јела банатске кухиње су:**

Цицвара и мандара.

Мђт.

- **Традиционални “Недељни ручак”,** краси домаћинска трпеза:



- **Специјалитети од** сувог или димљеног меса,
 - *Пихтије,*
 - *Супе или чорбе од меса и поврћа.*

Сосови:

- *Парадајз сос,*
- *Сос од белог лука, мирођије, рена, вишања,*
- *Сос од киселих паприка и краставаца, итд,...*

- *Банатски пекарско- посластичарски специјалитети су:*
 - *Палачинке,*
 - *Кифле,*
 - *Гибанице,*
 - *Крофне,*
 - *Погачице, пите од бундеве.*
 - **Колачи:**
 - *Штрудле,*
 - *Лење пите са јабукама,*
 - *Са орасима,...*
 - *Гурабије,*
 - *Пуслице,*
 - *Медењаџи,*
 - *Принцес крофне и кремните.*

- *Потпуно задовољство за време оброка
започиње:*

Домаћом ракијом од:

Јабукe,

Крушке,

Грожђа,

од шљиве,

Затим се наставља уз квалитетна:

бела,

Црвена,

и, розе вина или уз пиво.

АУТЕНТИЧНИ ГАСТРОПРОИЗВОДИ БАНАТА



Слика број 32. Сос од белог лука



Слика број 33. Пита од бундеве



Слика број 34. Медењак



РЕЛИГИЈА И ОБИЧАЈИ У БАНАТУ



Доминантна религија у Војводини,

А, самим тим и у Банату је Хришћанство,

односно *“Православље”*,

Које углавном представља,

“Српска Православна Црква”,

док су у мањини:

Католицизам,

Протестантизам,

Јудаизам, и,

Ислам.



Обичаји Баната

- *За подручје Баната је:*

карактеристична њихова ношња,

која је саставни део њихових обичаја.



- *Ношња се састојала од:*

широоких панталона и кошуље беле боје,

црног јелека,

црвених чарапа и опанака, и,

“Она је била главни одевни предмет у Банату”.

Бадњи дан и Божић



- *Бадњим даном започињу главни божићни обреди:*
- *Склањање одређених ствари и предмета из куће,*
 - *Враћање позајмљених ствари,*
 - *Забрана давања предмета из куће,*
 - *Мешење обредних хлебова,*
 - *Долазак положајника,*
 - *Клање печенице,*
 - *Уношење бадњака и сламе,*
 - *Бадња вечера,*
 - *Ккоринђање,*
 - *Паљење ватре на улицама.*

Коло и бећарац у Банату

- *Опште стање европског* духа одразило се и на Банат.
- *У то време промене* су дотакле и живот у Орловату.
- *То је време када се бећарац* појавио међу Банаћане.

- *Орловћанке су почеле,*

да у свечаним приликама носе дуге сукње од:
броката, и свиле,

испод којих су се, видели само:

врхови џипела,

шешире,

рукавице,

сунџобране светлих боја,

златно прстење,

а, око врата низове малих и великих дуката.

- *У то време главно место окупљања,*

младих било је на сеоском плацу испред цркве,
на месту данашњег споменика из Другог светског
рата.

*Недељом и свецима,
одмах после ручка,
“Банаћани и Банаћанке” су одлазили се на игранке,
а, разилазилои се у четири сата,
гледало се да се врате кући пре стоке из поља.*



Слика број 35. Бећарац

ГАСТРОНОМСКИ ПРОИЗВОДИ БАНАТА

- *Храна наших предака*, била је, разноврсна и зависила је од:
Занимања домаћинства,
Годишњег доба и верских прописа.
- *Кувана јела су*, заузимала половину у исхрани.
Кували су се:
 - *Зеље и блитва,*
 - *Боб, бундева,*
 - *Грашак, боранија,*
 - *Кељ, келераба,*
 - *Младе коприве,*
 - *Купус, пасуљ,*
- *Сочиво, шаргарепа, тикве,... итд,...*
- *За салату се најчешће користио:*
Лук, купус и краставци.

- *Временом се под утицајем Немачке кухиње формирала посебна „Банатска кухиња“.*
- *Унапред се знао редослед јела на трпези.*
 - *Прва је била супа од:*
 - *Живинског или говеђег меса, која се од јутра кувала на лаганој ватри.*
 - *После супе, са кнедлама од џигерице или домаћих резанаца,*
 - *служило се кувано месо са сосовима.*
 - *Па печено месо са варивом и салатом.*
 - *На крају су се служиле штрудле са: вишњама, орасима, пекмезом или ситни колачи.*



*Слика број 36. Свежи
купус*



Слика број 37. Ринфлаји



Слика број 38. Банатска штрудла сам вишњама

Мокрински сир

- Најпознатији сир у Банату.
- Производи се меки и тврди сир.
- Од мокринског сира припрема се „турош лепиња“, која је веома популарна.
- Рецепт за припрему сира је строго чувана тајна, која се преноси с колена на колена.



Слика број 39. Мокрински сир

Зимница у Банату

- Посебно место у кулинарству Баната заузима прављење зимнице
- Од салата најчешће се спремају: кисели краставци, обични или резани, укисељени зелени парадајз, киселе паприке, резане или куване, фефероне у уљу, мешано поврће и кисели купус.
- Од посластица: Компот од бресака, кајсија, дуња, диња, јабука, шљива, трешања и вишања, затим пекмез од шљива, кајсија, шипка, дуња и грожђа, џем од дуња или бресака, слатко од вишања, трешања и лубеница.
- Од сокова се могу пробати кувани парадајз, сок од кајсија, малина, јагода, бресака, дуња и зове.

Јела од теста

- Тесто се најчешће у Банату припремало суботом, као знак подушја умрлим прецима.
- Теста се месе за моменталну или дуготрајну употребу, као сушена.
- Омиљено јело од теста су и шнуфнудле, које се праве од осољеног брашна и млаке воде уз додатак обареног кромпира. Од израђеног теста формирају се ролнице које се секу на мање комаде и обаре у води, На масти се упрже мрвице и сједине са обареним тестом.
- Гренадирмарш, ташци.

Ринфлајш

- Право банатско јело које се некада спремало од чисте бегејске воде. У буквалном преводу са немачког значи говеђе месо. То је месо које је кувано у супи, па се онда извади и може се јести са сосом, реном и сенфом. У Војводини се под ринфлајшом сматра кувано говеђе месо, кувани кромпир и сос, најчешће од парадајиза.

Банатски паприкаш

- Прави, домаћи старински паприкаш препознаје се по његовим састојцима, као што су: кромпир, домаће сушене кобасице, мало зачина и начин кувања.
- У Банату је прављење паприкаша традиција.

ЗАЧИНИ



Слика број 40. Мајоран



Слика број 41. Першун



Слика број 42. Туџана паприка

СРЕМ

Географски положај

- Срем је географски регион у Панонској низији између Дунава, на северу и истоку, реке Саве до ушћа у Дунав и југу и реке Босут на западу
- Регион је административно подељен између Србије и Хрватске.
- Српски део Срема се већим делом налази у Аутономној Покрајини Војводини.
- На територији Војводине, Срем је највећим делом лоциран у сремском округу, док је мањи северни део у саставу Јужнобачког округа.

- Фрушка гора је планина у Срему, чији је највиши врх Црвени Чот .

- Срем има 7 округа:

1. Шид
2. Сремска Митровица
3. Ириг
4. Инђија
5. Стара Пазова
6. Рума
7. Пећинци



- Већи градови у Срему су:

Сремска Митровица, Рума, Инђија, Стара Пазова, Шид, Сремска Каменица, Сремски Карловци, Земун, Нови Београд

Слика број 43. Окрузи у Срему

СТАНОВНИШТВО

- У Срему живи око милион становника са обе стране државне границе.
- Делови Срема са највише становника су крајњи исток региона, север, центар и запад.
- Према попису становништва из 2002. године, српски део Срема има 790. 697 становника.
- Већину чине Срби (85%). Веће националне мањине су: Хрвати, Словаци, Русини и Мађари

УТИЦАЈ ДРУГИХ ДРЖАВА, НАРОДА НА ГАСТРОНОМИЈУ СРЕМА

- Пресудни византијско- грчки утицаји, затим оријентални и аустроугарски.
- Спремање хране је саставни део сремске традиције и културе
- У Срему је уобичајено обедовање три пута дневно (доручак, ручак и вечера), уз напомену да је најважнији и најчешћи и најобимнији оброк ручак
- Исхрана се поистовећује са уношењем хранљивих материја, али у ширем смислу, представља уживање у трпези.
- На селима у Срему назив за кухињу је био „кућа“, а централни део је било огњиште, које је представљало важно, култно место, поред кога се одигравао свакодневни живот, окупљала цела породица.
- Седело се на дрвеним клупама, трношцима и столицама, посуђе је било дрвено и земљано, а у богатијим кућама и бакарно.
- Хлеб се правио од житног или кукурузног брашна.

РЕЛИГИЈА, ОБИЧАЈИ И ОБРЕДИ

- Корени хришћанства на подручју данашње Војводине сежу у 3. век, када је успостављена Сремска епископија
- На Фрушкој гори се налази 16 српских православних манастира, а према историјским подацима, у време османске власти православних манастира на Фрушкој гори је било још и више
- Епархија сремска је епархија српске православне цркве, са седиштем у Сремским Карловцима, где се налазе и Саборна црква, владичански двор и богословија.
- Епархија сремска покрива већи део историјске области Срема и то његов највећи део у Србији и веома мали део у Хрватској.



Слика број 44. Епархија сремска

Обичаји

- На пола пута између „свињског“ и „винског“, налази се „рузмарински“ Срем и у њему село Голубинци и у свакој кући у селу, као симбол верности, засађен рузмарин.
- У овој мешовитој средини складног живљења, сваке године у месецу фебруару приређује се карневал „Мачкаре“, негован и сачуван као покладни обичај голубиначких Хрвата, стар више од 200 година.
- Ништа мање јединствена атракција је и извођење веселе голубиначке свадбе у којој лажна млада (мушкарац) провоцира кума тражећи огромну цену за своју „руку“.
- У овом месту се може још видети како се поткивају коњи, праве тамбуре, како млади на њима свирају, како се руком праве метле сирковаче.

ГАСТРОНОМСКИ ПРОИЗВОДИ СРЕМА

Предјела

- У Срему се предјела припремају од разних животних намирница: сирева, сухоместантих производа, јаја и теста.
- Својим пикантним укусом предјела отварају апетит и олакшавају госту чекања која следе.
- Војвођанска закуска



Слика број 45. Војвођанска закуска

Хлеб и пецива

- Хлеб је врста хране која се најчешће прави печењем теста чији су основни састојци брашно и вода.
- У Срему се и данас често спрема домаћи војвођански хлеб, који се радо служи уз све оброке, а често се једе и само хлеба и масти са алевом паприком, или хлеба и пекмеца.
- Уз хлеб се на трпези могу наћи сремска погача- плетеница, лепиња, земичке (кајзерице), пекарске кифле, кифлице са сиром или шунком, погачице са чварцима од дизаног теста, погачице са сиром, слане штанглице са кимом, русинске пирошке.



Слика број 46. Погачица са чварцима



*Слика број 47.
Кајзерице*



Слика број 48. Пекарске кифле

Супе и чорбе

- Једна од препознатљивих војвођанских супа је свакако недељна супа, а спрема се од различитог меса.
- Некада је то морчија супа, а веома често се припремају и пилећа, јунећа, телећа, али и пачија, гушчија. У супу се стављају домаћи резанци, флекуце за супу, дервиш, а често се ставља и тарана.
- Рибља или аласка чорба се припрема од разне ситне рибе: шаранчића, штуре и беле рибе, са црним луком, першуном, целером, лавором, биборо у зрну и паприком.

Главна јела

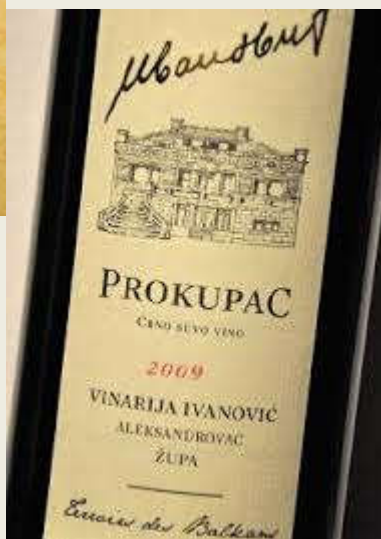
- У Срему је свињетина главно месо за свакодневне оброке.
- Поред свињетине најчешће се користи живинско месо (пилићи, гуске, патке, ћурке), али и јунетина, јагњетина и овчетина.
- За посебне празнике се често припремају и посебне врсте меса. Тако се за Божић често на столу нађе и пуњена гуска, која се пече са белим луком испод крила и напуњена јабукама, а по жељи и са неколико кестена, ораха или сувих шљива.
- Велику заступљеност има кромпир који се спрема печен у љусци, пекарски кромпир, пржени, пире кромпир или рестовани.
- Оригиналне „зелене“ сармице од винове лозе, воде порекло из грчке кухиње, а код нас су распрострањене још у неколико варијанти. Уместо винове лозе може се користити зеље, листови рена, а од меса подједнака количина свињског и јунећег меса

Фрушкогорско виногорје

- Виноградарство у Срему је једно од најстаријих у Европи, Чокот је изданак благородне земље на бреговима Фрушке Горе, већ 1700 година, када је прву лозу на њима засадио римски цар Пробус из древног Сирмијума
- Чокот је био и остао стожер живота многих карловачких нараштаја, а карловачко вино је блистало широм Европе, увек господствено и отмено, међу најбољима
- На Фрушкој Гори од аутохтоних сорти се гаји вранац, од старих португизер, а од кога су у прошлости прављена вина аусбурх и бермет, а од домаћих укрштених сорти жупљанка (прокупац и црни бургундац), неопланта (смедеревка и црвени траминиац), сила (кевединка и шардоне), лиза (сиви бургундац и кунлеањ) и петра (црни бургундац и кубарат).



*Слика број 49.
Ризлинг*

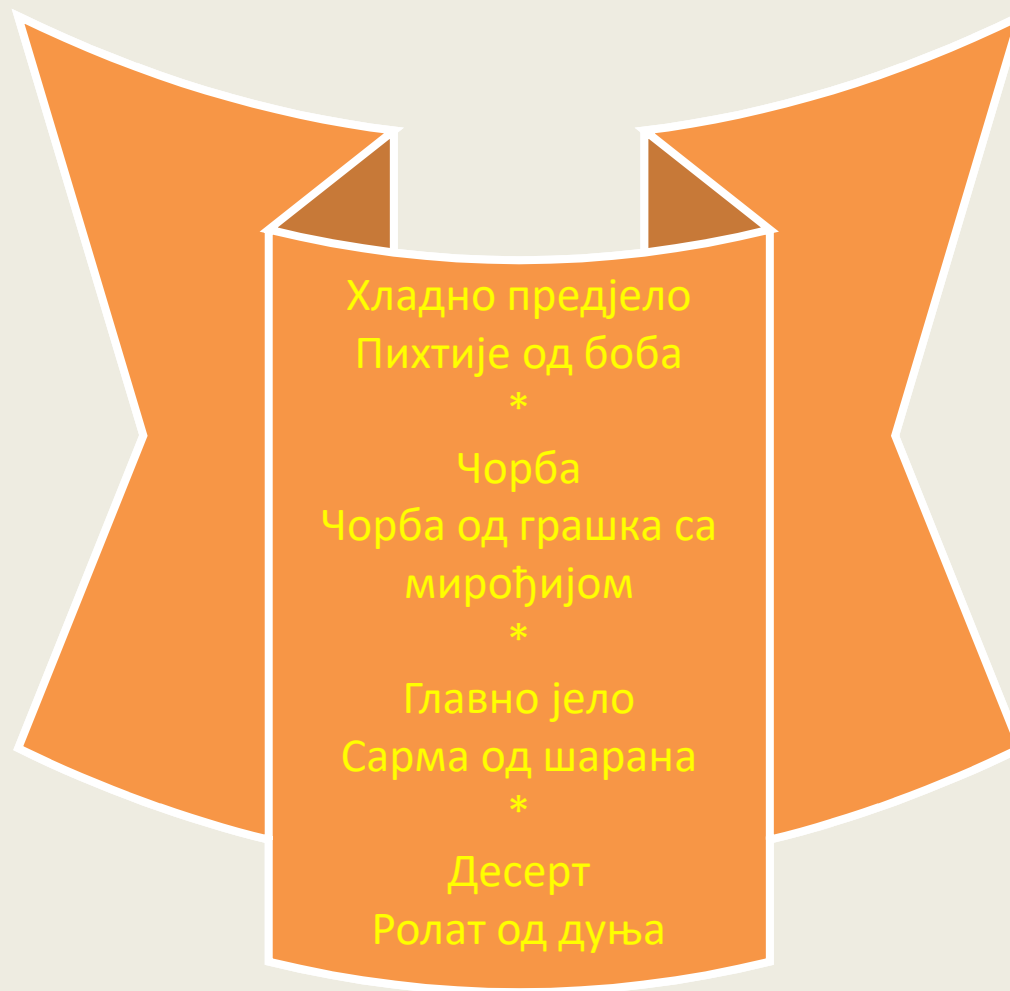


Слика број 50. Прокупац



Слика број 51. Смедеревка

МЕНИ И СТАНДАРДИЗОВАНЕ РЕЦЕПТУРЕ



ПИХТИЈЕ ОД БОБА

Потребне намирнице:

1. Боб 500 гр
2. Бели лук 10 гр
3. Ловоров лист
4. Алева паприка 2 гр
5. Со 2 гр
6. Уље 20 мл

Начин припремања:

1. Боб опрати у посољеној води.
2. Оцедити боб и пропасирати га
3. Бели лук изгњечити и додати га пропасираном бобу
4. Смесу зачинити са сољу
5. Смесу разлити у плиће чиније, како би се охладила и стегла.
6. Алеву паприку пропржити на уљу и прелити пихтије.



*Слика број 53. Пихтије
од боба*

ЧОРБА ОД ГРАШКА СА МИРОЋИЈОМ

Потребне намирнице:

1. Грашак 500 гр
2. Црни лук 15 гр
3. Шаргарепа 10 гр
4. Бели лук 15 гр
5. Брашно 15 гр
6. Мирођија 50 гр
7. Со 2 гр
8. Уље 50 мл

Начин припреме:

1. Исецкати црни лук, а шаргарепу изрендати и све то пропржити на уљу
2. Пропрженом поврћу додати млад грашак
3. Динстати на тихој ватри
4. Када грашак омекне, попрашити га брашном, посолити и налити водом да буде чорбаст
5. Исецкати бели лук и мирођију и убацити их у чорбу.



Слика број 54. Чорба од грашка са мирођијом

САРМА ОД ШАРАНА

Потребне намирнице:

1. Шаран 500 гр
2. Кромпир 500 гр
3. Шаргарепа 300 гр
4. Црни лук 75 гр
5. Кисели купус 300 гр
6. Алева паприка, со, бибер
7. Уље 50 мл

Начин припреме:

1. Шарана скувати у води
2. Након кувања, очистит га од костију и самлети
3. Исецкати црни лук, а кромпир и шаргарепу изрендати
4. Поврће пропржити на уљу, мешати да не загори
5. Смеси од поврћа додати шарана и направити пасту
6. Завијати сарме, ређајући их усправно
7. Након кувања, сарме кратко запећи у рерни.
8. По жељи посути мало алеве паприке.



*Слика број 55.
Сарма од шарана*

РОЛАТ ОД ДУЊА

Потребне намирнице:

1. Дуња 1 000 гр
2. Шаргарепа 250 гр
3. Шећер 1 000 гр
4. Ораси 300 гр
5. Чоколада 50 гр
6. Ораси за посипање 50 гр

Начин припреме:

1. Дуње и шаргарепу очистити и нарендати
2. Насути шећер у посуди са дуњом и шаргарепом, па их кувати док не уври сок од дуње и шаргарепе
3. Када се маса згусне, додати самлевене орасе
4. Прохлађену масу поделити на два дела
5. Од једног дела развити кору, а другом делу додати стругану чоколаду
6. Други део развити преко првог дела и формирати ролат
7. Ролат посути исецканим орасима.



Слика број 56. Ролат од дуња

2)ЈУГОИСТОЧНА СРБИЈА

Географски положај:

- Југоисточна Србија се граничи на југу са Македонијом и Бугарском, на северу са целинама централне и североисточне Србије, а на западу са средишњом и југозападном Србијом.
- На подручју овог региона налази се неколико просторно- географских целина, од којих су значајније: Поморавље, Подунавље, Понишавље, Браничево, Тимочка Крајина, Топлица, Јабланица и Шоплук.



Слика број 57. Западно Поморавље

На простору региона налазе се следећи окрузи:

1. Подунавски округ
2. Браничевски округ
3. Борски округ
4. Зајечарски округ
5. Топлички округ
6. Нишавски округ
7. Пиротски округ
8. Јабланички округ и
9. Пчињски округ.

Већи градови су: Ниш, Врање, Смедерево, Лесковац, Пирот, Пожаревац, Прокупље, Бор.



Слика број 58. Окрузи у Југоисточној Србији

- Реке и језера у југоисточној Србији, богата су разноврсном рибом: сом, смуђ, шаран, штука, амур, толстолобик, клен, греч, лињак, као и са мноштвом беле рибе: сребрни караш, деверика, бодорка и беовица.
- Најпознатија језера су: Бованско језеро, Врмџанско језеро, Смиловска језера, Завојско језеро, Рготско језеро, Грлишко језеро, језеро Совинац и Борско језеро. Најпознатије реке су Нишава, Тимок и Моравица.
- Пећине и јаме југоисточне Србије обилују разноврсним пећинским накитом и интересантним примерцима фауне који су под заштитом државе. Најпознатије пећине су: Боговинска (једна од најдужих пећина у Србији), Преконошка (у њој су откривени трагови палеолитског човека), Сесалачка, Озренска пећина (у њој су откривени трагови неолитског човека), Злотска, Петрлашка, Велика и пећине Владике Плоче, Церјанска пећина.
- Посебну врсту природних атракција представљају клисуре и кањони. Клисуре и кањони се одликују специфичном микроклимом, са малим варијацијама температуре, па се сматра да су у условима климатских промена то била места где је највећи број врста могао да преживи



Слика број 59. Совиначко језеро



*Слика број 60. Сићевачка
клисура*



Слика број 61. Боговинска пећина

УТИЦАЈ ДРУГИХ НАРОДА, ДРЖАВА НА ГАСТРОНОМИЈУ ЈУГОИСТОЧНЕ СРБИЈЕ

- Кухиња источне Србије је под утицајем румунске и бугарске кухиње, а заступљена су јела од млека и млечних производа, интегралне житарице и овчије и јагњеће месо. Кухиња јужне Србије је под утицајем оријента. Град Лесковац је синоним за најбољи роштиљ у Србији.
- За кухињу југоисточне Србије са највише права се може рећи да носи епитет типичне балканске кухиње, како због утицаја других балканских земаља тако и због обилне употребе сочног поврћа, пре свега паприка, које у овом крају успевају.
- Друштвени, културни, политички и сваки други живот Србије некада се одвијао у кафанама. Оне су биле прве библиотеке, у њима се се огледале прве „покретне слике“, учили први кораци окретних игара. Хроничари бележе да су вароши у југоисточној Србији између два светска рата имале по једну кафану на сваких педесетак становника. Кафанског живота и бојемије, житељи југоисточне Србије нису се одрекли до данашњих дана. Кафане, кафеи, ресторани, клубови у савременом добу, места су која осликавају свакодневни живот овдашњих варошица.

СТАНОВНИШТВО

Према подацима са пописа из 2011. године, регион је имао 1. 563. 916 становника. Најбројније етничке групе, према овом попису су биле:

1. Срби 1. 393. 673
2. Роми 57. 239
3. Власи 32. 873
4. Бугари 15. 501

Источна Србија – радно активно становништво

Радно активни 15-65 година	187.027	
Укупан број запослених	56.806	30%
Локална администрација	1.354	1%
Запослени – Република	11.600	6%
Приреда - седиште ван општине	17.086	9%
Приреда у општини	26.766	14%
-Трговина	4.025	2%
-Локална ЈП	2.795	1%
-Паушалци	6.095	3%
-Приватна, нетрговинска	13.851	7%
Индивидуални пољопривредници	28.320	15%
Остали	101.901	54%



Слика број 62. радио активно становништво

РЕЛИГИЈА И ОБИЧАЈИ

- Најзаступљенија вероисповест у религији у региону је православље, док је на крајњем југу области присутан и ислам.
- У југоисточној Србији је грађен велики број цркава и манастира почев од периода раног хришћанства па до данашњих дана.
- За манастир се везују први елементи српске писмености, школе, болнице, а посебно највећи домети средњовековног сликарства. Обилују очуваним фрескама новијег и старијег датума и композицијама који описују Свето писмо и догађаје- етапе хришћанства на јединствен и оригиналан начин.
- Најпознатији манастири су: Суводол, Св Петра и Павла, код Зајечара, Јерменчић код Сокобање, у селу Горња Каменица, Крепичевац, Погановски манастир, Суковкси манастир, Св Ђорђе, Св Петке, Св Богородице

Обичаји:

- Становници југоисточне Србије су веома весело и гостопримљив народ који велики део свог времена проводи дружећи се пре свега у ресторанима, кафанама и кафићима.
- На простору југоисточне Србије живи велики број староседелачког становништва, потомка досељеника косовско- метохијске и моравско-вардарске струје, а најмање Динараца. Близина Бугарске и Македоније и бурна историја збивања оставила су трага и у традиционалним играма. Шопска област која се протеже од Пирота до Софије у западној Бугарској и североистока Македоније представља јединствену целину у свим областима сваралаштва, па и у народној музици и игри. Осим тога, утицај других култура и традиција прати се далеко у прошлост. Старији утицај Леванта из Грчке доспео је преко Византије у Немањића Србију и у Призрену и у околини утицао на стварање достојанственог градског играчког репертоара, а потом се пренео и у сеоску средину. Други, млађи утицај доспео је у Врањско Поморавље са Османлијама и оставио трага највише у стилу играња.

- Етнокорееолошка истраживања показују да је област југоисточне Србије најразноврснија и најзанимљивија целина у Србији.
- Од игара забавног репертоара, извођење уз инструменталну пратњу, игра чачак представља доминантну игру југоисточне Србије.
- Начин играња југоисточне Србије препознатљив је по израженој вертикали, што је последица повијених и еластичних колена, која се испружају само на трен. Посебност у игри и музици југоисточне Србије, која се у другим целинама Србије ретко среће, је непоклапање дужине играчке и музичке фазе.



Слика број 63. Народна ношња

- Патријархална строга и оштра правила попуштала су током јесени када се обаве сви пољски радови. О празнику или током посела, у селима источне и југоисточне Србије уприличавало се стрнцање. Тада је момцима и девојкама било дозвољено да се друже. Цуре би чекале ослоњене о дрво, а момци би долазили у групама, на колима. Кад поскачу, припити, бучни и весели момци би прилазили одабраницама. Уколико она пристане, пар одлази на осамљено место. Било је дозвољено љубљење, миловање, али ништа испод појаса. Одавање заносу које би се завршило другим чином, називало се велико стрнцање и није било пожељно. Но, у неким крајевима од страха да ће најлепше девојке приметити аге и бегови, те други турски зулумћари на стрнцању је и то било дозвољено. Затруднела девојка била је у мањој опасности од силовања или отимања.
- Реч „лапот“ се односи на обичај убијања старих чланова породице, када они више не могу да раде и својим радом придонесу материјалним потребама домаћинства. Тај се обичај задржао у источној Србији све до двадесетих година 20. века. Споменута форма парентоцида, значи убијање властитих родитеља, била је део народних обичаја у подручју Хомољских планина, Зајечару, Неготинској Крајини, селима око Пирота...

ГАСТРОНОМСКИ ПРОИЗВОДИ

- Један од региона са великим гастрономским наслеђем је југоисточна Србија.
- Са обронака Хомоља и ливада око реке Млаве локални пчелари производе чувени хомољски мед који је веома здрав производ.
- Југоисточна Србија располаже великим водним капацитетима, самим тим користи се рибље месо у исхрани, а познати су по припреми рибље чорбе на манифестацији Голубачки котлић у јулу месецу.
- У југоисточној Србији надалеко су познати специјалитети од јагњећег меса печеног испод сача, јединствени у свету пиротски сир и пеглане кобасице, као и јела припремљена од дивљачи.

- Нешто јужније се налази Лесковац који је европску славу стекао као град роштиља, а почетком септембра се организује Роштиљијада. Околина Лесковца препуна је засада паприке од које се спрема чувени ајвар.
- Ниш је центар овог региона и његова гастрономија се заснива на јелима од паприка, великом броју пита за које се коре ручно припремају, јелима од боба и пасуља.
- Сврљиг је познат по производњи сира и најпознатије јело је белмуж који се поред сира припрема од кукурузног брашна. Сврљишке шуме су подручје богато најскупљим печуркама- тартуфима.



Слика број 64. Белмуж



Слика број 65. Тартуфи

Хомиљски мед

- Систем произвође Хомољског меда је затворени стационирани систем пчеларења и искључиво се одвија на подручју Хомољских планина
- Једногодишње врцање и традиција хомољских пчелара управо је оно по чему се Хомољски мед разликује од других.
- Количине хомољског меда су јако мале, тренутно се годишње произведе између 10000 кг и 20000 кг у зависности од временских услова у току године.
- Из ових разлога се хомољски мед пакује искључиво у стаклене амбалаже од 30 и 250 грама.



Слика број 66. Опрашивање цвета



Слика број 67. Хомољски мед

Пиротски качкаваљ:

- У овом подручју, познатом сточарском крају, прерада овчијег млека у качкаваљ започиње седамдесетих година 19. века.
- Почетак производње се везује за овчарење Цинцара по пашњацима Балкана и интересовањем солунских трговаца за производе од овчијег млека.
- Тесто сира је сламножуте боје и по правилу је компактно, монолитно и без шупљина, Уколико има шупљина, не дозвољава се више од неколико шупљина величине слова, концентрисаних према средини сира.
- Тесто зрело за качкаваљ је увек натопљено машћу и има карактеристичну структуру, због специфичног начина производње.
- Микрофлору пиротског качкаваља чине бактерије млечне киселине које потичу из млека као сировине или из спољашње средине. Маса котурова качкаваља износи 5- 10 кг.



Слика број 68. Пиротски качкаваљ



*Слика број 69.
Пиротски качкаваљ*

Пеглане кобасице:

- Одвајкада се у старопланинским селима пиротске околине, производила пеглана кобасица
- Међу локалним становништвом била је одувек високо цењен производ, специјалитет од одабраног посног меса врхунског квалитета, без масноће, лоја и других нежељених примеса, добијеног искључиво од стоке узгајане на непрегледним старопланинским пашњацима.
- Миомири лековитог биља преточени у незаборавни укус козијег, овчијег и телећег меса, главна су одлика старопланинске пеглане кобасице.
- Пеглање флашом кобасице, чиме се истискује ваздух и влага, а кобасица се увија у облик потковице, за срећу



*Слика број 70. Пеглане
кобасице*



*Слика број 71. Пеглана
кобасица*

Спремање качамка:

Домаћи качамак: прво се сипа вода у бакрач (котао). Воду је потребно загрејати до кључања. Кад вода прокључа додаје се брашно од белог кукуруза или осмак. Брашно се налази у посуди од дрвета која се назива карлица. Прво се додају три мерице брашна у загрејану воду и меша се ћуркалом. Како би се разбиле грудвице које су се створиле, када разбијемо грудвице качамак мешамо качамалом. Чекамо да се укува и додајемо 2 мерице брашна. Бакрач се скида и ставља се директно на ватру, све време се меша качамалом. Добија се веома густ качамак. Додајемо му још мало брашна (пола мерице) и мешамо. Када га склонимо са ватре, просипамо качамак на лопар (фунд). У бакрач сипамо свеже млеко (*lapće de kontan*). Качамак се сече са концем одоздо према горе. Оно се затим потопи у млеко, додајемо му мало соли или шећера у зависности од тога како желимо да га једемо.

Печурке:

- *Преснац*- благог је укуса и једе се сиров, одма.
- *Брезов вргањ*- користи се за гулаш, ако се термички обрађује даје горак укус
- *Бисерка и аманита*- су сличне. Код бисерке када јој се откине ножица ствара се руб и црвене је боје, а аманита не мења своју боју.
- Голубача
- *Царска печурка* (јајчара)- жуте је боје и не обрађује се
- Лисичарка- не обрађује се
- *Млечница*- беле је боје и љута је, када се обрађује прво јој се уклоне листићи под млазом воде, јер дају горак укус
- *Смрчак*- расте само у пролеће и проблем га је наћи, а када се нађе потребно га је осушити и очистити

Од печурака се највише праве салате и намази. Не треба им додавати превише зачина, јер ће се тиме убити њихов карактеристичан укус и мирис.



Слика број 72. Брезов вргањ



Слика број 74. Аманита



*Слика број 75.
Лисичарка*



Слика број 73. Бисерка



*Слика број 76. Царска
печурка*

Траве:

- Поред печурака на простору југоисточне Србије се употребљава мноштво трава. Оне се користе за прављење салата, пита, супа, стављају се у теста. Најчешће се користе дивље травке, чији је садржај веома богат.
- У домаћинствима се највише употребљавају:
- *Тушт* (дивља трава)- богат је магнезијумом, калцијумом, калијумом, и она представља једину биљку која садржи омега 3 масне киселине. У Турској се тушт користи за пите, а у Португалији за супе, док се код нас највише користи за салате.
- *Коприва*- је богата гвожђем и магнезијумом
- *Коница*- већа количина конице даје и јачи укус
- *Лобода*- постоји најмање 6 врста, богата је бета каротеном, калцијумом, магнезијумом и користи се као замена за свако зелено поврће.
- *Штир*
- *Таконица*- даје специфичан укус сваком јелу
- *Матичњак*- подсећа на лимун али га можемо упоредити и са ђумбиром
- *Нана*



Слика број 77. Тушит



Слика број 78. Коприва



Слика број 79. Штир



Слика број 80. Нана

ЗАЧИНИ

Матичњак:

- Самоникла биљка, пореклом из Европе и западне Азије, од које се користе листови и надземни део и то, углавном за производњу чаја, ароматизирање алкохолних пића, припрему екстракта и етеричног уља.
- Ситно сецкани млади листови ове биљке се могу додати зеленој и парадајз салати, али и воћним десертима и тортама.

Мирођија:

- У кулинарству има велику примену код припремања сосева, чорби, салата, јела од свињетине, печурака, сирева и бундева. Треба је умерено употребљавати јер у већој количини „убија“ примарни мирис и даје опор укус јелу.
- Од мирђије се добија фино сирће, ликери и бомбоне.
- Свежа мирођија је одличан додатак јелима од риба, нарочито у скандинвској кухињи

Нана:

- У промету се налази у праху или као устињено лишће.
- Има сладуњав укус који подсећа на ментол. У западним кухињама нана се користи као ароматични додатак плавом патлиџану, грашку, кромпиру. Нарочито је препоручљив зачин за јела која се течно варе.
- Може се употребити за овчије и телеће печење, за дивљач. кремове, а у свету је добро позната ирска јагњетина са сосом од нане.



Слика број 81. Матичњак



Слика број 82. Мирођија

ВИНАРИЈЕ

- На овом поднебљу се гаје аутохтоне врсте грожђа, попут прокупца, вранца, пловдине, али добро успевају и бургундац, италијански ризлинг, смедеревка.
- Винари су изумели и сасвим посебно воћно вино од вишања.
- Винарије, којих је све више на простору југоисточне Србије, прави су мали музеј са бачвама најквалитетнијих вина и старинским справама за његово чување и хлађење.



Слика број 83. Вино од вишања

МЕНИ И СТАНДАРДИЗОВАНЕ РЕЦЕПТУРЕ

Топло предјело
Пита са копривом и
пиринчем

*

Чорба
Чорба од вргања

*

Главно јело
Јеленски бут

*

Десерт
Галети од нане

ПИТА СА КРОМПИРОМ И ПИРИНЧЕМ

Потребне намирнице:

1. Коре 500 гр
2. Коприва 500 гр
3. Пиринач 200 гр
4. Со 2 гр
5. Уље 50 мл

Начин припреме:

1. Коприву опрати, али не цедити је.
2. Влажну је посолити
3. Ставити је у суд, који је на ватри
4. Кад коприва свене, прохладити је и ситно исецкати
5. Обарити пиринач, у посољеној води.
6. Обарен пиринач испрати и оцедити
7. Измешати коприву и пиринач и посолити по потреби
8. Надевати коре и обликовати их као савијачу
9. Пећи је на температури од 200 степени, 25 минута



*Слика број 85. Пита
са кромпиром и
пиринчем*

ЧОРБА ОД ВРГАЊА

Потребне намирнице:

1. Вргањи 300 гр
2. Црни лук 70 гр
3. Брашно 20 гр
4. Першун 10 гр
5. Со, бибер
6. Супа 200 мл

Начин припреме:

1. Вргање потопити пола сата у топлој води
2. Црни лук исецкати и пропржити га на уљу
3. Када је лук пропржен, додати му вргање и налити супом од поврћа
4. Све то ставити да се кува
5. Пред крај кувања, чорби додати брашно размућено у мало хладне воде
6. На крају кувања чорбу зачинити сољу, бибером и исецканим першуном.



*Слика број 86. Чорба од
вргања*

ЈЕЛЕНСКИ БУТ

Потребне намирнице:

1. Бут од јелена 1 000 гр
2. Сланина 300 гр
3. Бели лук 20 гр
4. Брашно 10 гр
5. Со 2 гр
6. Борове иглице
7. Уље 200 мл

Начин припреме:

1. Јеленски бут ушпиковати са белим луком и коцкицама сланине
2. Након тога, утрљати борове иглице и динстати на уљу док не омекша

Сос:

1. На уљу пропржити кашику брашна и ситно сецкани бели лук,
2. Зачинити по укусу
3. Јеленски бут исећи на шните, ставити их у сос и динстати још 15 минута.



*Слика број 87. Јеленски
бут*

ГАЛЕТИ ОД НАНЕ

Потребне намирнице:

1. Брашно 500 гр
2. Млеко 150 мл
3. Вода 200 мл
4. Јаја 3 комада
5. Со 1 гр
6. Шећер 2 гр
7. Нана 50 гр

Начин припреме:

1. Замесити тесто као за палачинке (мало гушће)
2. Умутити јаја са млеком и водом
3. Додати шећер, со и постепено брашно
4. Када се умути смеша, додати искидану нану на листиће
5. Галете пећи у калупу



*Слика број 88. Галети
са наном*

ЛЕСКОВАЦ

Географски положај:

- Лесковац се налази у срцу простране и плодне лесковачке котлине, на малој реци Ветерници, у подножју брда Хисар у централном делу лесковачке котлине.
- Средином општине пролази река Јужна Морава, највеће притоке и најзначајнији водотоци су: Ветерница, Јабланица, Вучјанка, Пуста река и Рупска река. Лесковац је окружен са три вештачка језера: Брестовачко, Барје и Власинско језеро.
- На северу се граничи са нишком котлином, а на југу преко Грделичке клисуре са врањско- бујановачком котлином.
- Лесковац је данас центар Јабланичког округа у чијем су саставу и општине Бојник, Медвеђа, Лебане, Власотинце и Црна Трава, као и насеља градског типа Вучје и Грделица.

УТИЦАЈ ДРУГИХ ДРЖАВА, НАРОДА НА РАЗВОЈ ГАСТРОНОМИЈЕ

- Као и на већину српске гастрономије и на Лесковац је утицало више држава и нација.
- Турска се сматра првом државом и нацијом која је оставила свог великог трага на нашу кухињу.
- Под њиховом владавином од 5. векова разна јела и намирнице су постали уобичајени и свакодневни на нашим трпезама.
- Поред турске, утицаја су још имале мађарска и немачка.
- Међутим како истраживања и наши преци говоре на западу Србије је био најмањи утицај околних земаља.
- На овим просторима је остао оригиналан израз српске гастрономије, јер су баш на овим просторима најизраженија јела са роштиља и жара.

СТАНОВНИШТВО

- Град Лексовац има 78. 030 становника.
- Од тога је 36. 060 млађих од 20 година. Од укупног броја становника у Лесковцу живи око 1000 жена више него мушкараца.
- Просечна густина насељености је 158 становника на км².
- Лесковац је седиште, највећи град и носилац развоја Јабланичког округа.

График промене броја становника током 20. века

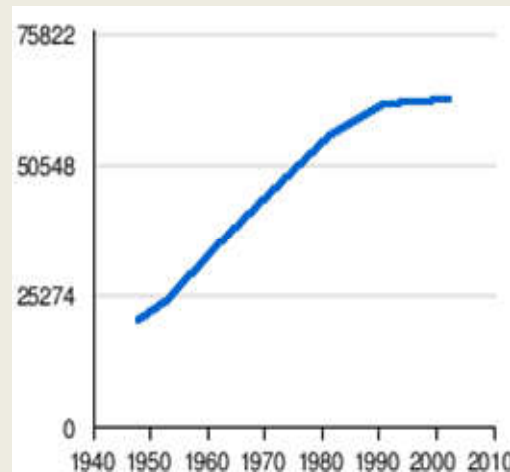


График број 2. График промене броја становника током 20. века

РЕЛИГИЈА, ОБИЧАЈИ И ОБРЕДИ

- Црквена општина Лесковац је у склопу епархије нишке.
- Град Лесковац има три духовна објекта и четврти је у изградњи. Катедрални Храм или Саборна црква Свете Тројице, црква Оцаклија и Храм Светом Пророку Илији и четврти храм у изградњи је посвећен Светом Симеону Мироточивом.



Слика број 89. Саборна црква Свете Тројице

- „Вишња се о корен корнеше, мома се од мајке делеше. Праштавај, мајко, праштавај, ако сам ти нешто згрешила. До сега сам тебе слушала, од сега слушам свекрва, свекра, залва, јетрва и тој младо деверече. Праштавај, мајко, праштавај, ако сам нешто згрешила.“ Ово су стихови песме којом почиње и завршава девојачко вече у Лесковцу, које Лесковчани од давнина називају чешљање.
- Овај обичај је везан искључиво за градско подручје Лесковца и не упражњава се у другим крајевима Србије.
- Последњих година чешљање су као обавезан предсвадбени ритуал прихватила и нека околна села.
- Чешљање је искључиво женско славље.
- Поред женског дела родбине и младиних другарица ту си и свекрвине рођаке и пријатељице које на забаву стижу сад касније са слатком погачом.
- Девојка седе на кантар, који вероватно симболише одмереност у браку, и који је због удобности покривен јастуком.
- У руци држи црвено огледало а на крилу мушко дете, у етнологији звано накоњче.
- Мушко дете представља симбол продужења порода. централно место иза младе заузима мајка и њене другарице.
- Креће тужна песма, а једна другарица све време чешља младу црвеним чешљем.
- Обред чешљање траје неколико минута, а завршава се када се изнад младине главе поломи „грабена погача“. тада уз вику и гурање настаје општи грабеж, а делови погаче носе се код куће и нуде неударом и нежењеном потомству како би се и за њих грабили момци и девојке.

ГАСТРОНОМСКИ ПРОИЗВОДИ ЛЕСКОВЦА

- Јела са жара имају дугу традицију. Потичу још из прастарог доба, управо од када су људи сазнали за ватру.
- Из времена хајдука у нашим не ослобођеним крајевима задржали су се и добро познати специјалитети, као што су хајдучки ћевап, ражњићи и др.
- Ћевапчићи се исто тако јављају прво код наших тадашњих турских окупатора, где су им кувари справљали у облику комадића меса танко истањених и увијених, па пржених на жару.
- Данас је справљање ћевапчића усавршено употребом савремених машина за мљење меса и левка за формирање ћевапчића, као и разних роштиља.
- Пљескавице су се развиле из фаширане шницле, и то као специјалитет у Војводини с' почетком 19. века.



Слика број 90. Ђевапчићи



Слика број 91. Пљескавица



Слика број 92. Ражњићи

ЛЕСКОВАЧКА РОШТИЉИЈАДА

- Манифестација под називом Лесковачка Роштиљијада, је први пут одржана давне 1989. године у Лексовцу.
- У то време за циљ је имала да заброављени Лесковац представи људима у Југославји, да промовише нешто за јело, широм Југославије, а није се знало шта и како настаје.
- Роштиљијада је постала бренд не само Лесковца, већ и целе Србије
- Данас роштиљијада није класичан сајам роштиља и јела са жара, као што је то представљала на самом почетку, сада је то ипак једна веома добро и квалитетно организована манифестација, која нуди широки културно уметнички програм храном.
- . Од њеног оснивања, роштиљијада се одржавала чак и у ратним условима.



*Слика број 94. Највећа пљескавица у
Србији*

ОБЛИКОВАЊЕ ЈЕЛА СА РОШТИЉА

Ћевапчићи

- Ћевапчићи или ћевапи су јело направљено од млевеног меса, обликовано у мале ваљке и испечено на роштиљу. Јављају се у свим крајевима Балкана.
- Врсте меса се разликују од места до места, а често и од верописповести која преовладава у неком крају. Могу се наћи о као врста брзе хране у погачи и са прилозима.
- До XX века нису коришћене машине за мљење меса па се оно сецкало ситно на пању.
- Тврди се да је то још увек најбољи начин уситњавања меса, јер месо остаје сочније и теже загори.
- Када се уз додавање зачина умеси маса, истискује се кроз левак да добије карактеристичан облик и ставља на роштиљ.

Пљескавице

- Пљескавица је јело од млевеног меса, печено на роштиљу.
- Врло је популарно у земљама централног и источног Балкана, највише у Србији, Црној Гори, Босни и Херцеговини и Македонији, где се може наручити у дословце сваком насељеном месту, али се популарност проширила и на друге земље Европе, нарочито у Аустралији и Немачкој.
- У Србији је позната лесковачка пљескавица, као део традиционалног лесковачког роштиља.
- По обичају је љуто зачињена, а спрема се од млевене свињетине или говедине (јунетине).
- Лесковачко роштиљ- месо је 2007. године постало заштићени српски бренд, а сертификат је добило и од Српског института за јавну дипломатију са седиштем у Бриселу и Паризу.

ЗАЧИНИ

Црни лук

- Црни лук у себи садржи мноштво корисних супстанци, а од лековитих материјала најбитнији су алицин и гликозиди. Има антибактеријско дејство, а традиционална медицина га најчешће препоручује за лечење кашља.

Рузмарин

- Рузмарин је густ, увек зелен, разгранат грмић. Цела биљка је пријатног мириса.
- Рузмарин је добар зачин за месна јела, сосове, јела од дивљачи, перади, печења, јела од печурака, јела од риба, као и за сва морска јела. Посебну фину хармонију даје морским рибама са лимуном, ловоровим листом вином. Може се употребити и за рибе на жару. У медитеранској кухињи доста се користи уз пржено поврће на маслиновом уљу, а у Италији је прилично популаран уз телетину.
- Ова ароматична биљка се такође користи за ароматизацију јагњетине. Приликом динстања зеца, срне, јелена, добијамо изванредну арому ако убацимо малу гранчицу рузмарина. Има примену у кобасичарству, где заједно са жалфијом служи за спречавање ужеглости кобасица. Од рузмарина се такође добија добро сирће.



*Слика број 95. Црни
лук*



Слика број 96. Рузмарин

ГЕОГРАФСКИ ПОЛОЖАЈ КОСОВА И МЕТОХИЈЕ

- Косово и Метохија се налази на југу Србије у централном делу Балканског полуострва, у југоисточној Европи.
- Заузима површину од 10. 887. км², са просечном надморском висином од преко 800 метара.
- Већи градови на Косову и Метохији су: Косовска Митровица, Призрен, Пећ, Ђаковица, Гњилане, Подујево.
- КиМ има две велике котлине: Косовску и Метохијску.
- Косовска котлина дугачка је 84 км, а Метохијска 68 км.



Слика број 97. Коритник



Слика број 98. Река Ситница

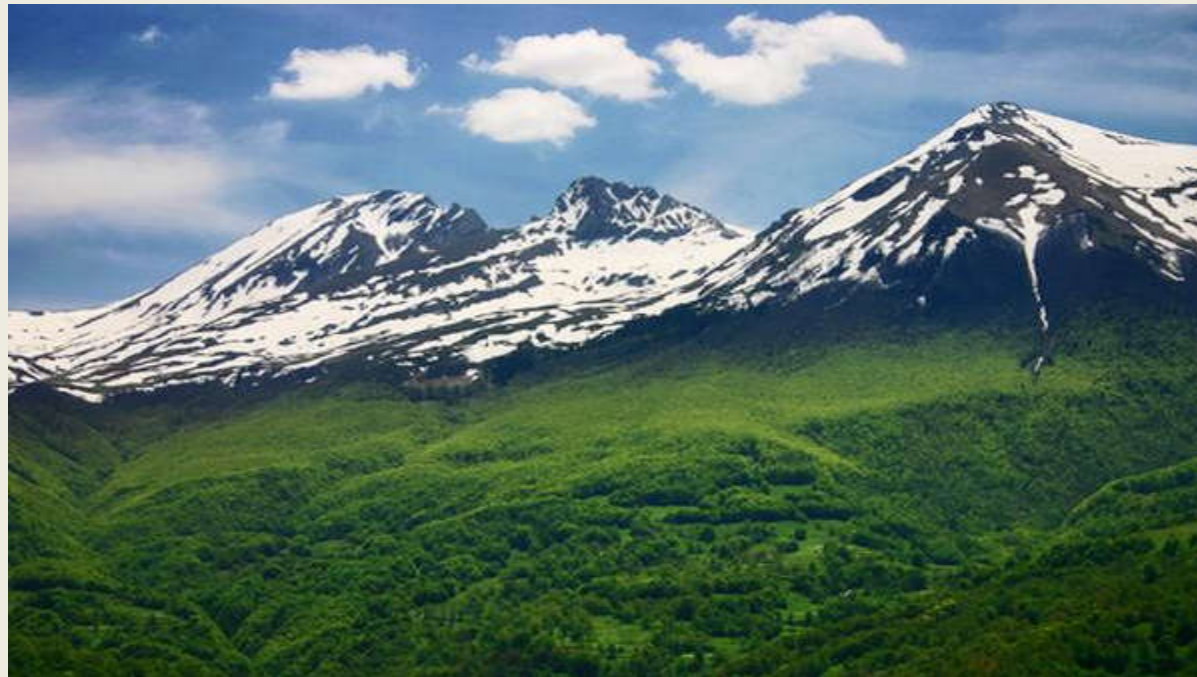


Слика број 99. Урошевац



Слика број 100. Шартиначка река

- Клима на Косову и Метохији је жупска и субмедитеранска.
- Клима на Косову и Метохији се може поделити на три климатске области:
 1. Климатске области Косовске котлине,
 2. Климатске области Метохијске котлине
 3. Климатска област високих планина и шума.



Слика број 101. Високи планински масиви Шар планине

СТАНОВНИШТВО

- На територији КиМ живи 1. 739. 825 становника, од чега:
 1. 82, 93% Албанаца
 2. 10,4% Срба
 3. а остало становништво чине Бошњаци, Роми, Црногорци, Турци и Хрвати.
- На Косову је највећи природни прираштај становништва у Европи.
- Службени језици су албански и српски.
- Службена валута на КиМ због специфичне ситуације је евро.

УТИЦАЈ ДРУГИХ ДРЖАВА, НАРОДА НА РАЗВОЈ ГАСТРОНОМИЈЕ

- Косово је одувек имало бурну историју, делом Римског, затим Византијског царства.
- Од средине 15. века је у саставу Турског царства
- Од 1912. године Косово је у саставу Србије, а од 1918. године у саставу Краљевине Срба, Хрвата и Словенаца, односно Краљевине Југославије.
- 1963. године Косову је додељен статус Аутономне покрајине Републике Србије.
- Косовска кухиња је врло компатибилна кухиња са његовом континенталном климом.
- Са својом бурном историјом сукоба и освајања, Косово је развило кухињу којој свој допринос прижају албанска, турска, српска, хрватска, грчка и италијанска кухиња.

РЕЛИГИЈА, ОБИЧАЈИ И ОБРЕДИ

- Иако је мало Срба на Космету, они поштују своју веру и традицију.
- На простору Косова и Метохије су кроз векове изграђене бројне српске цркве, манастири и храмови.
- Број уништених храмова, цркава и манастира од 1999. године па до данас броји 76 грађевина.



Слика број 102. Уништени манастир

Косовски божури:

- Подједнако присутан по косовским пољима и легендама.
- По српским легендама, божур је првобитно био бео, али је на Косову од крви српских јунака, добио своју садашњу црвену боју.
- Према легенди наши преци су њиме китили своје шлемове и капе.
- Уочи Видовдана, отац породице би свим укућанима предавао по струк божура и говорио: „Да будеш као овај цвет, црвен и јак“.



Слика број 103. Косовски божур

ОБИЧАЈИ НА КОСОВУ И МЕТОХИЈИ

- Када се излива темељ, коље се петао и његова крв се посипа по темељу, ради заштите од свађе и неслоге.
- За народ са Косова важи да су веома пријатни, гостољубиви, друштвени и да је најбитније стећи поверење у некога.
- Сваке године се традиционално окупља 500 Косовара.
- Сваке суботе и недеље одржаване су игранке у дворишту цркве.
- Сваког Петровдана се одлазило на Мокру гору где су се уз снег правиле игранке.

Празници:

- За становнике КиМ празник је светиња.
- Два празника којима становници КиМ придају навећи значај су Божић и Ускрс.
- За Божић се традиционално месе колачи, пече се месо, прво јагњетина, после меса на ред долазе супа и сарма.
- Свака кућа меси колач (лепињу), која се једе уочи Божића, са које се откида један део и чува се до наредног Божића.
- Ујутру на Божић долази полазник.
- Првог дана након Божића мушкарци и жене одлазе код комшија на ракију.



Слика број 104. печена јагњетина

- Петак уочи Ускрса је Дан Великог поста, на тај дан се фарбају јаја, пече се месо (јагњетина или прасетина), меси се погача у облику цвета у чију средину се ставља црвено јаје.
- Разлог фарбања јаја је како народ каже, јер је Исус био сав у крви и црвена боја то симболизује.
- На Велики петак се не спрема риба, већ пасуљ, чорбе и салате и све се кува на води.
- У суботу се спремају разне пите од сира, зеља, купуса...
- Ускршњи доручак којим се мрси.



Слика број 105. ускршње црвено јаје

ГАСТРОНОМСКИ ПРОИЗВОДИ КОСОВА И МЕТОХИЈЕ

- На Косову се једе традиционална храна високе хранљиве вредности.
- Типично косовска јела су јела од кромпира, грашка, махунарки, паприке, меса, млечних производа, пиринча и теста.
- Храна се припрема најчешће печењем.
- Најзаступљеније месо: јунетина, јагњетина, говедина, месо перади.
- Риба је слабо заступљена.

- Месо се и суши, а суџук и сушено говеђе месо слично кареу карактеристична су јела.
- Пастерма- сушена говедина.
- Зимница- паприка пуњена купусом, кисела паприка са павлаком, печена паприка са луком, купус салате...
- Косовска кухиња укључује хајвар у блажој или љућој варијанти и пинђур.
- Косово је такође познато по великој разноврсности својих пита. Најпознатија од њих је флија или редовац, затим пита од печених кора, погаче.
- Млечни производи су део сваког јеловника.
- Млеко, јогурт, сиреви, намази и кајмак је оно што на Косову и Метохији треба пробати.



Слика број 106. Флија



Слика број 107. Хајвар



Слика број 108. Кајмак

- За главни оброк се једу пите, буреци, кебаби, кобасице, претежно јагњетина, пуњене паприке, грашак, сарме.
- Бујран- јело које заслужује посебну пажњу на Косову. Спрема се са спанаћем и пиринчем, печен у пећници са комадима јагњетине.
- На Косову и Метохији су веома познате и кобасице, које се служе за мезе.
- Један од познатијих косовских јела је косовски купус који се кува пола дана без воде.
- Уз косовски купус домаћице спремају и домаћу проју, која се још назива и попарена проја.



Слика број 109. Бујран

ПИЋА КОСОВА И МЕТОХИЈЕ

- Оно што становништво КиМ пије, како мушкарци тако и жене јесте кувана или пржена ракија са шећером.
- Котлине КиМ су познате по плодним ораницама, прелепим пропланцима, рекама и виноградима.
- Данас се на тим просторима произведе 1. 000 литара вина и ракије за месец дана.
- Вина са КиМ данас важе за најбољи косовски производ.

Девичанска вина:

- Девичанско црвено вино одликује загасита боја рубина са љубичастим нијансама.
- Миомирисни склад компонован је од финих тонова шумског воћа, препечених лешника, благе нијансе цимета и шафрана.
- Укус је пун, текстура је глатка попут свиле.
- Прављено је од врхунских сорти грозђа Мерлот, Вранац и Гаме.
- Садржај алкохола износи 13, 5%.
- Поред вина са Високих Дечана издвајају се вина из Ораховца.
- Предност вина са овог простора је та што су то еколошки произведена вина.

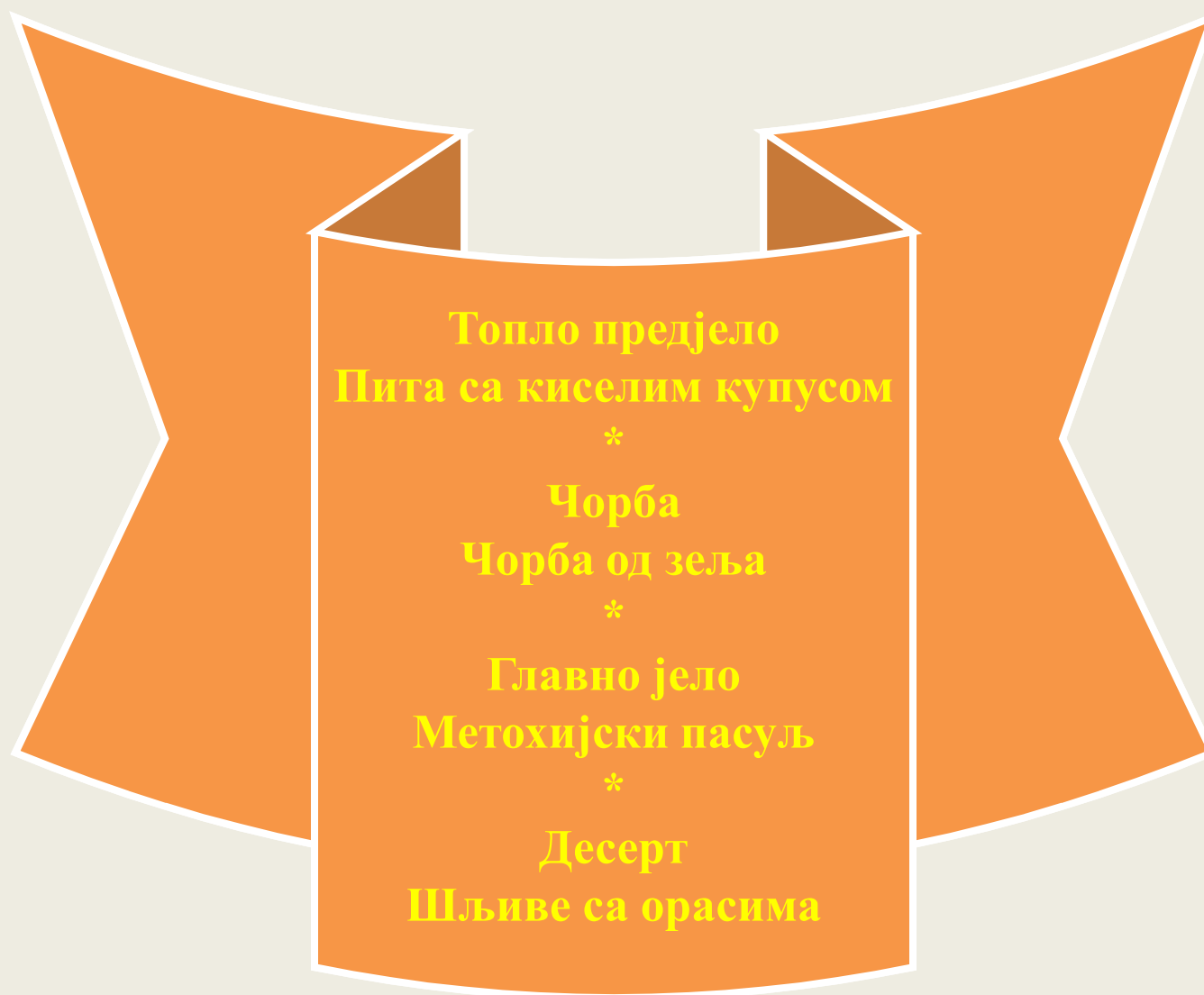


Слика број 110. Манастирска (Дечанска) вина



Слика број 111. Вина из Ораховца

МЕНИ И СТАНДАРДИЗОВАНЕ РЕЦЕПТУРЕ



ПИТА СА КИСЕЛИМ КУПУСОМ

Потребне намирнице:

1. Коре 500 г
2. Кисели купус 1000 г
3. Кисела вода 250 мл
4. Уље 50 мл
5. Со 2 г
6. Бибер 2 г

Начин припреме:

1. Купус исецкати што ситније и пржити на уљу, док не омекша.
2. Посолити уколико је потребно, побиберити и надевати коре на уобичајени начин.
3. Још непечену питу исећи на коцке и прелити киселом водом.
4. Оставити да стоји 15- так минута и тек онда ставити у рерну да се пече на температури од 200 степени, 25 минута.



Слика број 112. Пита са киселим купусом

ЧОРБА ОД ЗЕЉА

Потребне намирнице:

1. Зеље 200 г
2. Брашно 50 г
3. Црни лук 20 г
4. Со 3 г
5. Уље 50 мл

Начин припреме:

1. Зеље исећи на резанце
2. Црни лук исећи на коцкице.
3. Самлети их на машини за месо, а затим их пропржити на угрејаном уљу.
4. Попрашити ову масу брашном, налити је водом и кратко прокувати.



Слика број 113. Чорба од зеља

МЕТОХИЈСКИ ПАСУЉ

Потребне намирнице:

1. Пасуљ 500 г
2. Црни лук 100 г
3. Корен целера 10 г
4. Маслиново уље 250 мл
5. Першунов лист 2 г
6. Бибер 2 г
7. Сува паприка 5 г

Начин припреме:

1. Пасуљ потопити у току ноћи.
2. Ставити да се кува и прву воду бацити, а у другу ставити насецкан лук и корен целера.
3. Када је пасуљ мекан, посолити га.
4. У посебном суду помешати маслиново уље, сецкани першунов лист, бибер и туцану суву паприку и додати пасуљ.



Слика број 114. Метохијски пасуљ

ШЉИВЕ СА ОРАСИМА

Потребне намирнице:

1. Шљиве 500 г
2. Орахова језгра 150 г
3. Уље 40 мл
4. Шећер у праху 100 г

Начин припреме:

1. Суве шљиве потопити у воду, колико да набубре и да могу да им се изваде коштице.
2. У сваку њихову полутку, утиснути половину ораховог језгра.
3. Ређати их у подмазани ватростални суд, прелити их с мало уља.
4. Ставити у рерну да се запеку.
5. Када се испеку посути их шећером у праху.



*Слика број 115. печене шљиве
са орасима*

РАШКИ ОКРУГ

Географија Рашке:

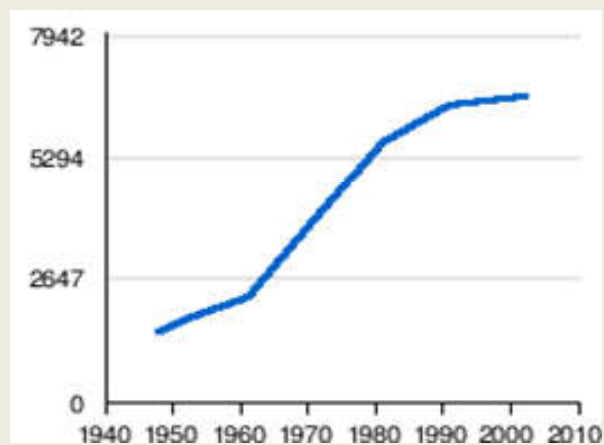
- Рашка је географска облас у југозападној Србији која је добила име по истоименој реци.
- Све до почетка двадесетог века, а умногоме и касније, овај простор је у европској литератури био познат под именом „Рашка“ или „Стара Рашка“.
- Градови и општине Рашког округа:
 - Град Краљево
 - Град Нови Пазар
 - Општина Тутин
 - Општина Рашка
 - Општина Врњачка Бања

УТИЦАЈ ДРУГИХ ДРЖАВА, НАРОДА НА ГАСТРОНОМИЈУ

- У овој области треба поменути православна посна јела, која су најизразитија мудрост и представљају најефикаснији начин исхране на свету.
- Два дана у недељи (среда и петак) се не узима бело месо и намирнице животињског порекла, што значи да се ти дани заснивају на поврћу и риби, јер представљају лек за организам човека.
- У Рашкој области је кухиња много више обележена оријенталном традицијом
- У општинама Рашке, где је већина бошњачко становништво, из верских разлога се не конзумира свињско месо и његове прерађевине, које је у осталом делу Србије једно од омиљених.
- У Старом Влаху, који се географски и културолошки простире дуж доброг дела западне Србије, становништво је претежно, пре неколико стотина година, дошло из Босне и Херцеговине, Црне Горе, дакле из планинских крајева, па су ту много заступљеније „сточарске“ него „повртарске“ навике у исхрани.

СТАНОВНИШТВО

График промене броја становника
током 20. века



Демографија

Година	Становника
1948.	1513 [1]
1953.	1832
1961.	2278
1971.	3935
1981.	5639
1991.	6437 6410
2002.	6740 6619

График број 3. Промена броја становника и
демографија током 20. века

РЕЛИГИЈА, ОБРЕДИ И ОБИЧАЈИ

- Рашка област је сложен и значајан простор са историјског, географског и геополитичког становишта.
- То је територија која у јединствену целину повезује главне делове српског етничког простора Србију и Црну Гору, али и Републику Српску и Косово и Метохију.
- Рашка област је простор са најсложенијом етнодемографском структуром и њеним развојем у прошлости и данас.
- Главна религија у Србији је православље.
- Поред хиршћанског православног становништва, у Србији постоје друге верске заједнице: ислам, римокатоличка, протестантска, јеврејска и друге.

Обреди:

- Рашка кухуња се уз шумадијску, одликује народним јелима која су присутна како на кућној трпези, тако и у угоститељству.
- Ручак као главни оброк почиње предјелом који се састоји од сухомеснатих производа, кајмака и сира, а пре предјела гостима се у знак добродошлице послужује слатко од воћа (шљива, дуња и грожђа).
- Чорба је обавезни део менија, а за главно јело служи се сарма, свадбарски купус, подварак, ђувеч, пуњена сува паприка са месом. Као специјалитет, најчешће се нуди печење са ражња и месо испод пеке, као и богат асортиман јела са роштиља уз обавезну салату (ајвар, урнебес, српска салата)



Слика беој 116. Месо испод сача

- У селима у којим је развијен сеоски туризам служе се: купусник, пита од киселог и слатког купуса, пита од плавог патлицана, печурака, празилука, зеља, коприве.
- Познати су краљевачки сир и кајмак, затим сјенички, златарски и златиборски сир, а пршуте и печенице карактеристичне су за овај крај.



Слика број 117. Сјенички сир

- Од пре десетак година све више се прави ракија од другог типичног српског производа, малине.

- У планинском делу доста се гаје хељда и кукуруз, тако да су популарне хељдопите, проје и пројаре од кукурузног брашна.
- Иако можда нису најразноврснија, јела и пића овог дела Србије су „најбрениранија“
- Главна воћна врста у Рашком округу, а својевремено и један од најважнијих извозних артикала Србије, здрава и лековита, препуна сласти, свежа или сува, у џему и пекмезу, а и у ракији, затим у сланим и слатким специјалитетима, колачима и у новије време у деликатесним кондиторским производима- је шљива.



Слика број 118. Шљива

ГАСТРОНОМСКИ ПРОИЗВОДИ

Врњачка Бања:

- Врњачка Бања је окружена плодним ораницама, рекама и пространим пашњацима, па је и бањска трпеза богата поврћем, воћем, свињским, живинским и рибљим месом.
- Традиционално бањско јело које се задржало до данас јесте проја.
- Припрема се од кукуруза (пројиног брашна), а с временом се рецепт допуњавао, па су се у њу додавали кајмак, сир, јаја, масноће, чварци и обавезно вода са неког од врњачких извора.
- Преко зиме доста се једу сланина, суво месо, кавурма, а чварци заузимају значајно местона трпези.
- Ниједна трпеза у овом крају, било да је у питању славље, жалост или редован оброк не може се замислити без „белог мрса“, односно сира и кајмака.

Краљево:

- Краљево је у гастрономској сфери постало познато по производњи сира и кајмака, и та производња је последица догађаја чији су корени у срећем веку.
- Због честих турских зулума становништво је морало да се сели са својих имања, тако да од 15. века ово подручје насељавају Власи сточари, чији је „бели смок“ тј. млеко и млечни производи постали основа исхране Краљева.
- У Краљеву се од сувих шљива прави необично топло предјело, које се зове суве шљиве са сланином.
- Печене суве шљиве у сланини, јело деликатесног слано- слатког укуса, може се сервирати и топло и хладно. Понегде се у шљиви обмотаној танким режњем сланине, уместо коштице могу наћи сир, орах или маслина.



Слика број 119. Кајмак

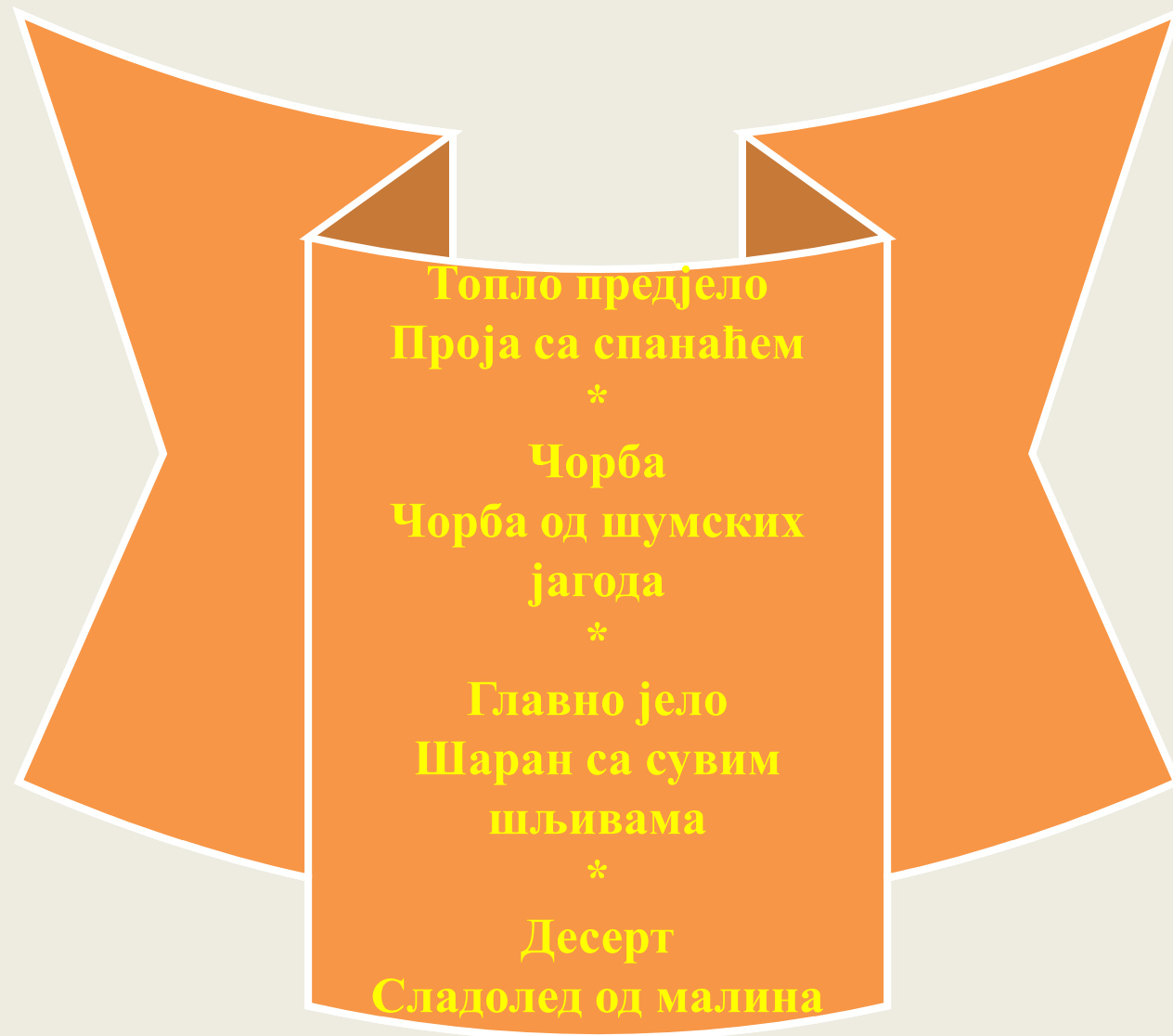


Слика број 120. Шљиве у сланини

Нови Пазар:

- „Најмлађи“ град Србије, односно град са најмлађом популацијом, Нови Пазар, културна је и привредна престоница Рашке области.
- Његови тесни сокаци, чајдинице, његове ћевабџинице и посластичарнице чине ову оријенталну варош у срцу Балкана увек привлачном за многобројне посетиоце.
- Новопазарски ћевапи постали су бренд у целој Србији и околним државама.
- Друго јело које је заштитни знак Новог Пазара јесу мантије, јело од теста пуњено телећим или овчијим месом, а тек однедавно и спанаћем или зељем и сиром.
- Још једна њихова специфичност јесте то што се пре изношења на сто прелију киселим млеком у коме је насецкан бели лук, па се запеку у рерни.

МЕНИ И СТАНДАРДИЗОВАНЕ РЕЦЕПТУРЕ



ПРОЈА СА СПАНАЋЕМ

Потребне намирнице:

1. Кукурузно брашно 700 гр
2. Спанаћ 500 гр
3. Со 2 гр
4. Прашак за пециво
5. Уље 200 мл
6. Вода

Начин припреме:

1. Спанаћ попарити и ситно исецкати
2. Замесити тесто од кукурузног брашна, прашка за пециво, спанаћа, уља, воде и соли.
3. Пећи у намазаном плеху док не порумени, на умереној температури од 200 степени, 30 минута.



Слика број 121. Проја са спанаћем

ЧОРБА ОД ШУМСКИХ ЈАГОДА

Потребне намирнице:

1. Шумске јагоде 1 000 гр
2. Шећер 300 гр
3. Бело вино 1 000 мл
4. Лимун

Начин припреме:

1. Пропасирати јагоде
2. Пире од јагода измешати са белим вином, шећером и соком од лимуна
3. Када се шећер растопи чорбу ставити у фрижидер да се хлади.



Слика број 122. Чорба од шумских јагода

ШАРАН СА СУВИМ ШЉИВАМА

Потребне намирнице:

1. Шаран 1 000 гр
2. Црни лук 500 гр
3. Суве шљиве 100 гр
4. Лимун 1 ком
5. Уље 100 мл
6. Млевени црни бибер, со

Начин приреме:

1. Шарана засећи, дубоко на режњеве, с једне стране.
2. Издинстати лук, исечен на ребарца, насути га у ватросталну посуду.
3. Прокувати шљиве и додати их луку.
4. Лук и шљиве пресути у ватросталну чинију.
5. Преко лука и шљива, ставити шарана, који је премазан сољу и споља и изнутра и соком од лимуна.
6. По укусу побиберити.
7. Шарана пећи у рерни док не порумени.



Слика број 123. Шаран са сувим шљивама

СЛАДОЛЕД ОД МАЛИНА

Потребне намирнице:

1. Малине 300 гр
2. Шећер 150 гр
3. Вода 200 мл
4. Лимун 1 комад

Начин припреме:

1. Пропасирати малине, додати им воду, шећер и сок од лимуна.
2. Све измешати добро и ставити у замрзивач.
3. Када отпочне процес замрзавања, сладолед извадити и поново га умутити (овим поступком се разбијају кристали воде)
4. Сладолед поново ставити у замрзивач.
5. Када поново отпочне процес замрзавања, извадити га и по трећи пут га измутити.



Слика број 124. Сладолед од малина

ХВАЛА НА ПАЖЊИ



Сл. Воћни сладолед од малина